

चरण 1: अपने स्थान को सुरक्षित करें

भूकंप के दौरान वस्तुओं को गिरने से कैसे रोकें

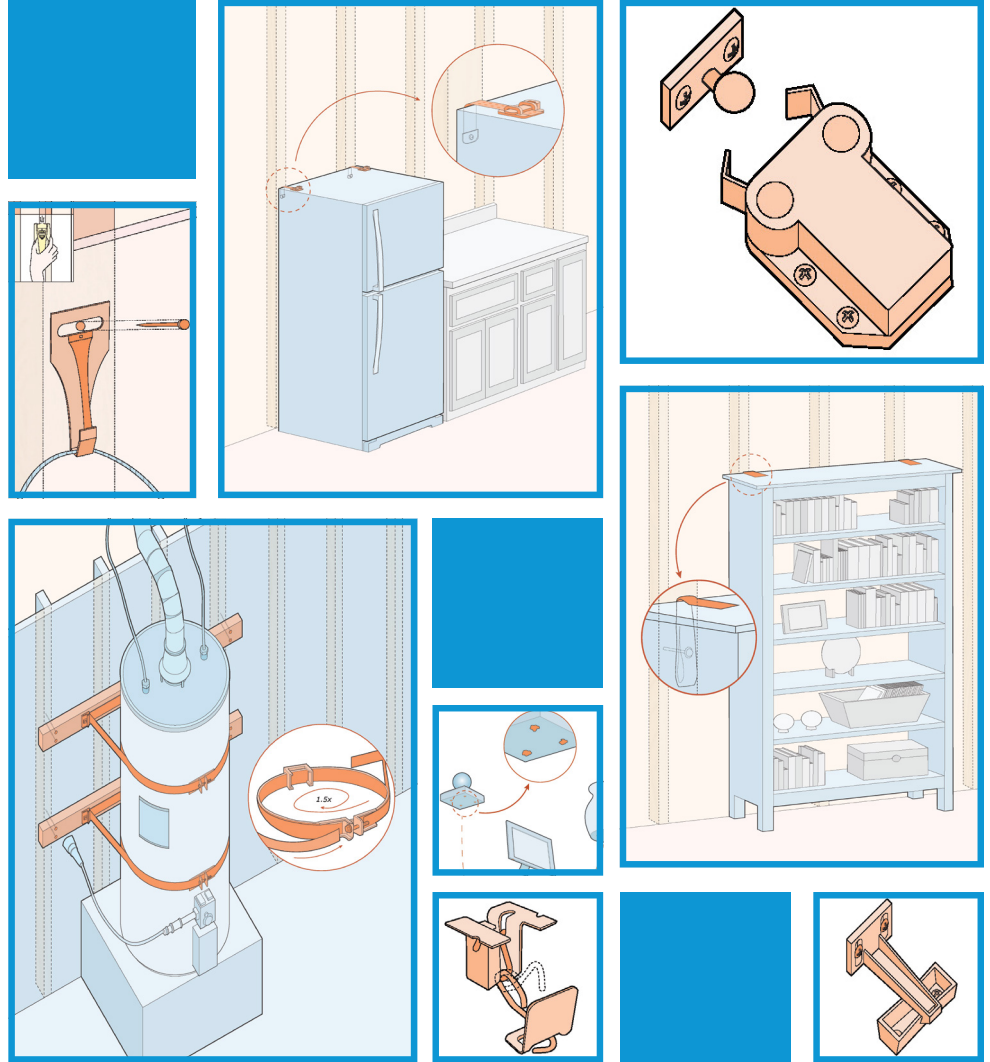


कल्पना करें कि भूकंप के दौरान आपका पूरा घर या कार्यस्थल चपेट में आ जाए और कांप रहा हो – यहां तक कि भारी वस्तुएं भी गिर सकती हैं या इधर-उधर बिखर सकती हैं! भूकंप में आमतौर पर इसके कारण सबसे अधिक चोटें आती हैं और वस्तुओं को बदलना या नुकसान की मरम्मत करना बहुत खर्चीला हो सकता है।

इन समस्याओं को जगह पर फर्नीचर और दूसरी वस्तुओं को सुरक्षित रखने के लिए सामान्य कार्यों के माध्यम से रोका जा सकता है। इसलिए “अपनी जगह सुरक्षित करें” भूकंप से सुरक्षा के लिए सात चरणों में से पहला चरण है!

बिस्तर, सोफे या ऐसी दूसरी जगहों से किताबों की अलमारी जैसे लंबे फर्नीचर को दूर हटाने के साथ अभी से शुरुआत करें जहां लोग बहुत समय बिताते हैं। भारी वस्तुओं को निचली जगहों पर ले जाएं।

उसके बाद इस दस्तावेज़ में दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए टेलीविज़न, ड्रेसर, वॉटर हीटर, कैबिनेट दरवाजे, लटकने वाली वस्तुओं और छोटी वस्तुओं जैसी चीजों को सुरक्षित रखना जारी रखें। हर सप्ताहांत में कम से कम एक वस्तु को सुरक्षित करने की कोशिश करें जब तक कि आप सब कुछ पूरा न कर लें। आपको दूसरों से मदद मांगने या उपकरण उधार लेने पड़ सकते हैं। शायद आप भी उनकी मदद कर सकते हैं। हम सब इस काम में एक साथ हैं!

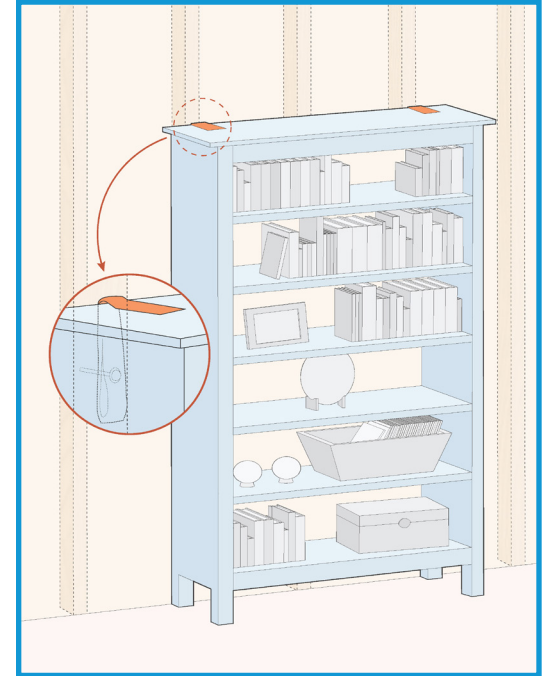


अधिक जानकारी के लिए EarthquakeCountry.org/Step1

अपने लंबे फर्नीचर को सुरक्षित करें

किताबों की अलमारी, चाइना हच और ड्रेसर जैसे फर्नीचर का ऊपरी हिस्सा भारी होता है और भूकंप के दौरान गिरकर नुकसान और चोट पहुंचा सकते हैं, और संभवतः बाहर निकलने के रास्ते में रुकावट बन सकते हैं। लचीले फास्टर (बांधने वाली चीजों) से फर्नीचर गिरे बिना बस थोड़ा हिलते-डुलते हैं।

- दुकानों या ऑनलाइन उपलब्ध नायलॉन पट्टे की किट की एक छोर को दीवार पर पेंच से कस दिया जाता है और इसमें चिपकने वाले पैड होते हैं जो या तो वेल्क्रो या बकसुआ फास्टर से फर्नीचर पर चिपकता है।
- इन्हें दीवार की टेक से पेंच से कस देना होगा; स्टड फाइंडर से पता लगाएँ कि ये कहाँ हैं।
- पट्टा में पहले से बने छिद्र से फर्नीचर के हर तरफ दीवार की टेक से नायलॉन पट्टियों को पेंच से कसें। यह फर्नीचर के पीछे छिपा हुआ हो सकता है।
 - यदि 6 फीट से अधिक लंबा है, तो बगल से 2/3 ऊंचाई पर पट्टियाँ लगाकर सुरक्षित करें।
- किट के निर्देशों का पालन करते हुए, फर्नीचर पर पट्टा के चिपकने वाले छोर को लगाएँ।



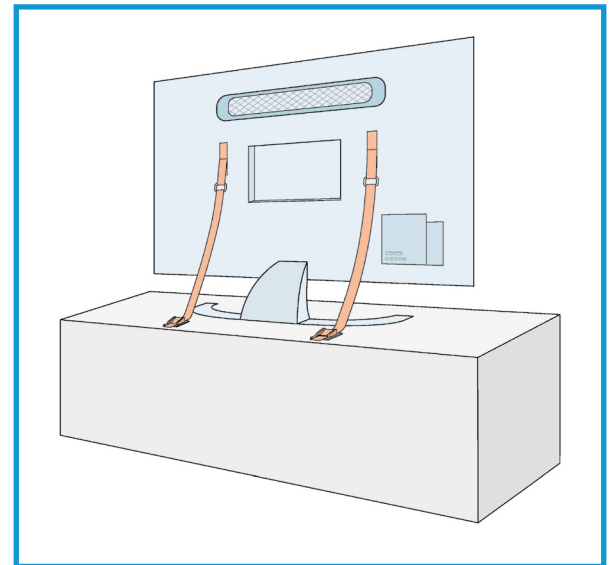
अपने टेलीविजन को सुरक्षित करें

भूकंप के दौरान टेलीविजन आसानी से उलट सकते हैं या गिर सकते हैं। ऐसा होने से रोकने के लिए दो विकल्प दिए गए हैं।

विकल्प 1: टीवी को फर्नीचर से जोड़कर रखें (जैसा दिखाया गया है)

- लचीला नायलॉन पट्टा पैकेज का उपयोग करें, बकसुआ या वेल्क्रो फास्टर के साथ, हार्डवेयर की दुकान और ऑनलाइन उपलब्ध है।
- पैकेज के निर्देशों का पालन करते हुए फर्नीचर पर प्रत्येक पट्टे के एक छोर को चिपकाएँ जैसा दिखाएँ गया है।
- टीवी माउंट के छेद में पट्टे को पेंच से कसके, या टीवी पर चिपकने वाले फास्टर को चिपकाकर टीवी के पीछे के हिस्से से दूसरे छोर को जोड़ें।
- यदि टीवी एक लंबे फर्नीचर पर है, तो इसे सही जगह खोजने के लिए स्टड फाइंडर का उपयोग करके दीवार में टेक से लगाकर ठीक से सुरक्षित करें।

विकल्प 2: एक माउंटिंग किट से दीवार पर टीवी को जोड़ें (जहाँ टीवी बेचे जाते हैं या ऑनलाइन उपलब्ध है)। सावधानीपूर्वक निर्माता के निर्देशों का पालन करें।



अपनी लटकती वस्तुओं को सुरक्षित करें

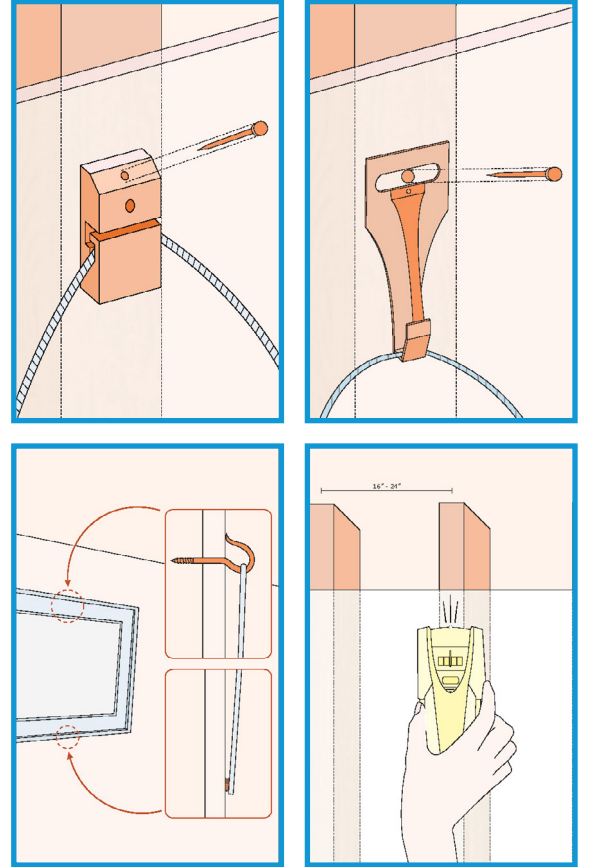
दर्पण, फ्रेम की हुई तस्वीरें और अन्य वस्तुएं दीवारों से गिर सकती हैं और लोगों को चोट लग सकती हैं या फर्श पर कांच के टुकड़े बिखर सकते हैं। समाधान वस्तु के वजन पर निर्भर करता है:

20 lbs. के कम की वस्तुएं:

- एक कील या तस्वीर की हुक पर रखें और सभी चार कोनों पर भूकंप पुट्टी या वेल्क्रो टैब लगाकर सुरक्षित करें।

50 पाउंड तक की वस्तुएं:

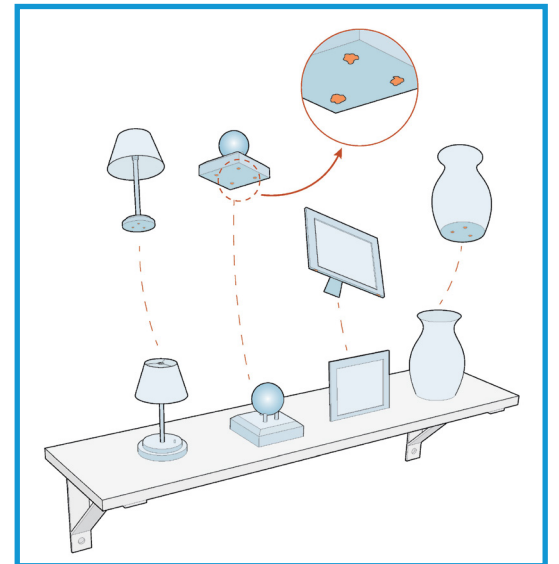
- निकटतम दीवार की टेक खोजने के लिए स्टड फाइंडर का उपयोग करें।
- क्लोज्ड-लूप पिक्चर हैंगर को पेंच से कसें (दुकानों या ऑनलाइन कई प्रकार उपलब्ध हैं)। यह मजबूत भूकंप के झटकों के दौरान तार को हुक से निकल जाने से रोकता है।
- और अधिक सुरक्षा के लिए, भूकंप पुट्टी या वेल्क्रो टैब से निचले कोनों को सुरक्षित करें।
- 50 पाउंड से अधिक के वस्तुओं, जैसे दीवार पर लगाई जाने वाली कलाकृति या दर्पण, को सुरक्षित करने के लिए पेशेवर की मदद लेने पर विचार करें।



अपनी छोटी वस्तुओं को सुरक्षित करें

भूकंप के झटकों के दौरान संग्रहणीय, मिट्टी के बर्तन, और लैंप गिर सकते हैं या छटक सकते हैं, खतरनाक और संभावित रूप से घातक वस्तु बन सकते हैं और कांच के टूटने जैसे खतरे पैदा कर सकते हैं। इन्हें सुरक्षित करने के लिए इन सुझावों का पालन करें:

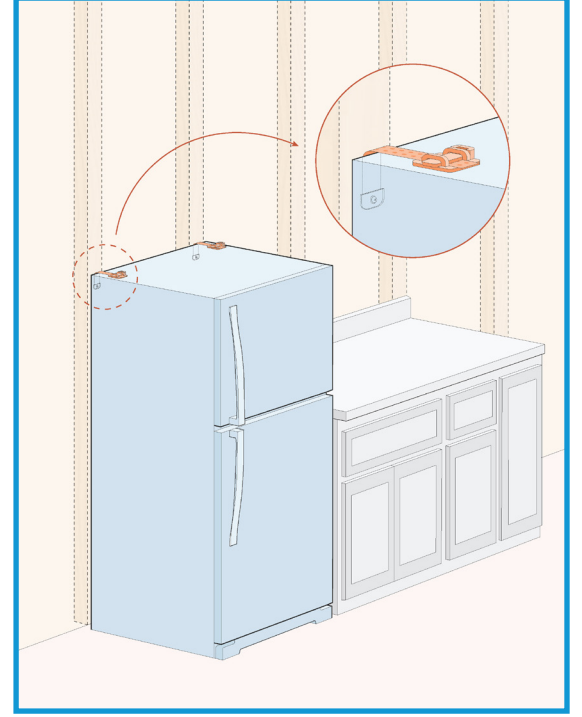
- भारी वस्तुओं और टूट सकने वाली वस्तुओं को निचले तख्तों पर रखें।
- सतहों पर भारी वस्तुओं को चिपकाने के लिए वेल्क्रो फास्टर पैड का उपयोग करें।
- हार्डवेयर की दुकानों या ऑनलाइन उपलब्ध **QuakeHold™**, **Museum Wax™** या **Quake Secure™** जैसी गैर-हानिकारक चिपकाने वाली चीजों से छोटी वस्तुओं को सुरक्षित करें। ये उत्पाद सतहों को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं, और कुछ तो कांच या क्रिस्टल पर उपयोग करने लायक साफ हैं:
- एक छोटी मात्रा का उपयोग करके, अपनी उंगलियों में नरम होने तक रोल करें, वस्तु के आधार पर चिपकाएँ, और फिर वस्तु को जगह पर सेट कर दें। पूरी तरह जुड़ जाने के लिए वस्तु को हल्के से नीचे की ओर दबाएँ।
- वस्तु को ध्यान से घुमाकर और आधार से उठाकर हटाएँ।



अपने रेफ्रिजरेटर को सुरक्षित करें

रेफ्रिजरेटर खिसककर या उलटकर आपको घायल कर सकते हैं, और उनकी सामग्री फैल सकती हैं।

- हार्डवेयर की दुकान या ऑनलाइन जाकर लचीली भूकंप उपकरण पट्टियाँ खरीदें, और दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- चुनें कि आप रेफ्रिजरेटर के ऊपर पट्टियाँ लगाएंगे या किनारों पर (लगभग 2/3 ऊंचाई पर)।
- पट्टियाँ लगाने वाली जगह के पास रेफ्रिजरेटर के पीछे दीवार के भीतर टेक का पता लगाने के लिए स्टड फाइंडर का उपयोग करें। दीवार पर लगाए जाने वाली जगहों को रेफ्रिजरेटर के पीछे छिपाया जा सकता है।
- दीवार पर प्रत्येक पट्टे को सुरक्षित करने के लिए दिए गए स्कू का उपयोग करें।
- दिए गए अल्कोहल पैड का उपयोग करके उस सतह को साफ करें जहां फास्टर (ब्रैकेट या वेल्क्रो) का एडहेसिव लगाया जाएगा।
- एडहेसिव पैड से प्लास्टिक हटाएँ और पैड को जगह पर रखें। तीस सेकंड तक जोर से दबाकर रखें। 72 घंटों तक बिना छेड़छाड़ के छोड़ दें ताकि एडहेसिव एक सुरक्षित जुड़ाव बना ले।
- फास्टर के आधार से पट्टे के मुक्त छोर को जोड़ें।

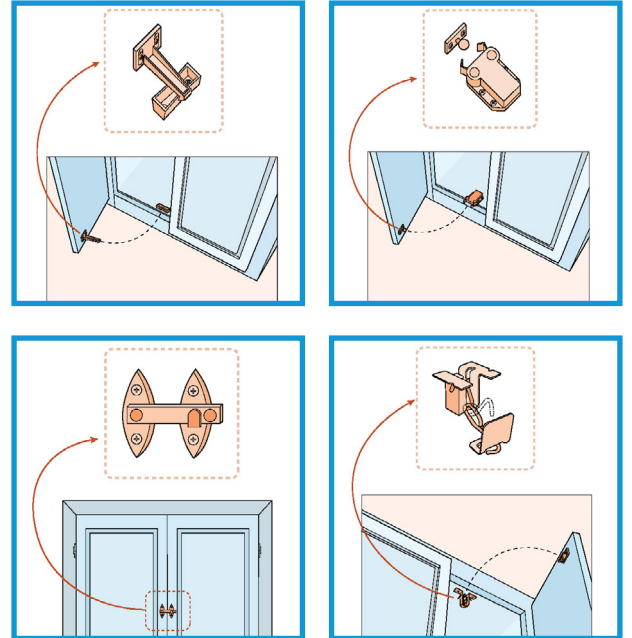


ध्यान दें: यदि आपका रेफ्रिजरेटर एक कैबिनेट के भीतर है और आप पट्टियों को दीवारों से नहीं जोड़ सकते हैं, तो संभवतः यह नहीं गिरेगा।

अपने कैबिनेट दरवाजे सुरक्षित करें

असुरक्षित कैबिनेट दरवाजे भूकंप के दौरान झटके से खुल जाते हैं, जिससे कांच की बनी चीजें और बर्तन फर्श पर गिरकर टूट जाते हैं। इसे रोकने के लिए कई प्रकार के लैच (कुंडी) उपलब्ध हैं।

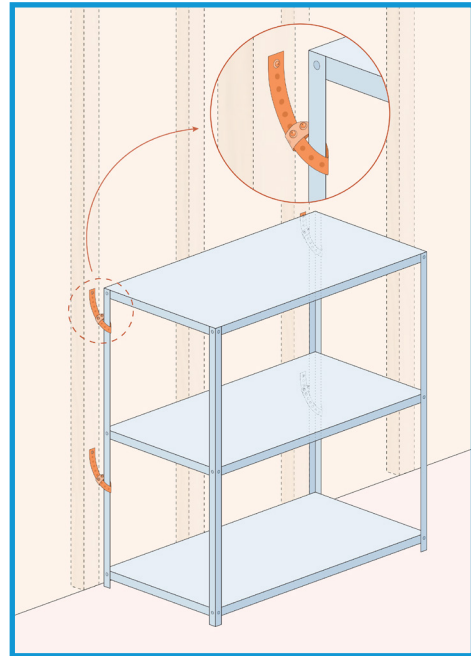
- **पुल / थ्रोओवर** – स्कू कैबिनेट के दरवाजों के सामने की तरफ।
- **पुश लैच** – एक आधार अंदर के तख्ते से जुड़ता है और एक छोटी खूंटी दरवाजे के पीछे जुड़ती है। आधार खूंटी से तब तक लगा रहता है जब तक दरवाजा अंदर की ओर धकेला हुआ होता है।
- **चाइल्ड प्रूफ़ लैच** – अधिकतर मजबूत एडहेसिव से लगते हैं, स्वचालित रूप से बंद होते हैं, और दरवाजे को थोड़ा खींचकर खोलने और एक रिलीज लैच उठाने से खुलते हैं।
- **SeismoLatch™** – पील-एन-स्टिक हाई बॉन्ड एडहेसिव से लगाया जाता है; लैच भूकंप की थरथराहट के दौरान जगह में गिर जाता है।



अपने भंडारण रैक सुरक्षित करें

बहुत अधिक हिलने के दौरान भंडारण रैक खिसक या पलट सकते हैं, यदि वे सुरक्षित न हों:

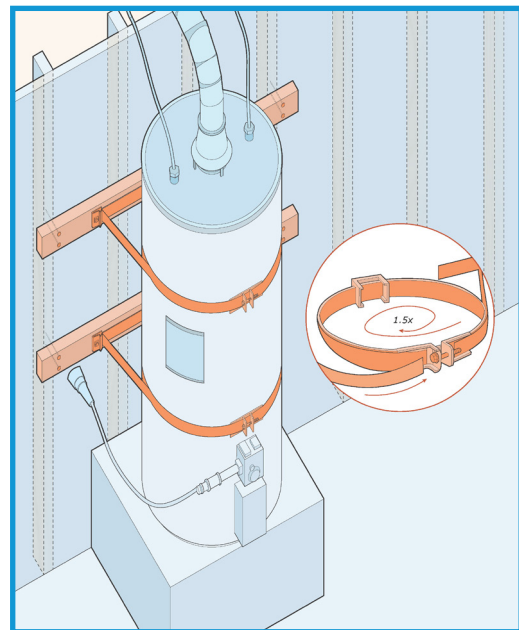
- लचीले नायलॉन पट्टियों का उपयोग करें जिनमें स्क्रू के लिए छेद होते हैं (हार्डवेयर की दुकान या ऑनलाइन उपलब्ध है)। रैक के शीर्ष के पास दो पट्टियाँ लगाएँ। बहुत लंबे रैक या पहियों वाले रैक के लिए, बीच के हिस्से के पास भी दो पट्टियाँ लगाएं (जैसा कि दिखाया गया है)।
- जैसा कि दिखाया गया है प्रत्येक पट्टे को एक पिछले पाये में लपेटकर तंग फंदा बनाएं, और पट्टे के छेद से एक छोटा बोल्ट डालें और फिर एक वॉशर और नट लगाकर पेंच कसके पट्टे के छोर को उसी पट्टे से जोड़ दें।
- प्रत्येक पट्टे के लंबे छोर को रैक के पीछे दीवार में एक टेक के साथ पेंच से कस दें (जगह का पता लगाने के लिए स्टड फाइंडर का उपयोग करें)।
- वैकल्पिक रूप से, दीवार की टेकों पर आई-स्क्रू लगाएं। एक बंजी कॉर्ड या 1/8" व्यास के तार को अपने फर्नीचर के चारों ओर लपेटकर उपयोग करें। कारबिनर हुक का उपयोग करके आई-स्क्रू और फर्नीचर को सुरक्षित करें - जिससे आवश्यकता होने पर फर्नीचर को खिसकाया जा सकता है।
- पहिएदार आधार पर बने रैक के लिए, पहिये के ताले होने पर उन्हें लगाना सुनिश्चित करें, और रैक को दूसरी जगह ले जाने पर हमेशा उपयोग करने के बाद फिर पट्टियों से दीवार के साथ बांध दें।



अपने वॉटर हीटर को सुरक्षित करें

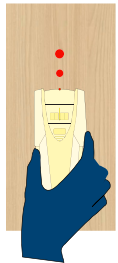
वॉटर हीटर भूकंप के दौरान उलट सकता है, जिससे गैस और पानी लीक हो सकता है, और यहां तक कि आग भी लग सकती है। इससे बचने के उपाय इस प्रकार हैं -

- सबसे पहले, जांच लें कि क्या आपके गैस और पानी के पाइप में लचीले कनेक्टर हैं। आवश्यकता होने पर किसी प्लम्बर से इन्हें बदलने के लिए कहें।
- यह सुनिश्चित करके टैंक को पीछे की ओर उलटने से रोकें कि यह दीवार से 2" से कम दूरी पर है। आवश्यकता होने पर वॉटर हीटर के पीछे दीवार के भीतर ऊर्ध्वाधर "टेक" से एक लकड़ी का ब्लॉक लगाकर एक बड़ी दूरी को कम करें (पेंच करने की जगह का पता लगाने के लिए एक स्टड फाइंडर का उपयोग करें)।
- एक हार्डवेयर की दुकान या ऑनलाइन जाकर धातुई पट्टियों की एक विशेष किट खरीदें। प्रत्येक पट्टे को वैसे ही लगाएँ जैसे कि तस्वीर में दिखाया गया है; टैंक के पीछे से शुरू करके प्रत्येक पट्टे को सामने लाएँ और फिर वापस दीवार तक ले जाएँ
- किट में दिए गए स्क्रू का उपयोग करके प्रत्येक पट्टे को दीवार की टेक (या लकड़ी के ब्लॉक) से जोड़ दें। यदि कंक्रीट में सुरक्षित कर रहे हैं, तो 1/4" एक्स्पेंशन बोल्ट का उपयोग करें।



अपने वाटर हीटर को सुरक्षित करें

भूकंप के झटके लगभग किसी भी चीज को हिला सकते हैं, यहां तक कि बड़ी या भारी वस्तुओं की भी। कल्पना कीजिए कि आपका घर या कार्यस्थल भूकंप से हिल रहा है और ऊपर-नीचे हो रहा है - चारों ओर क्या गिर सकता है? **आप इसे कैसे रोक सकते हैं?**



बुककेस जैसे फर्नीचर को बेड़, सोफ़े या ऐसी जगहों से दूर ले जाकर, जहाँ लोग बैठते हैं, सोते हैं या बहुत समय बिताते हैं, अभी शुरुआत करें। भारी चीज़ों को नीचे वाली शेल्फ़ पर मूव करके और बुककेस को दीवार के साथ कील लगाकर सुरक्षित करें। असुरक्षित टेलीविज़न, कंप्यूटर, **फ़र्नीचर, वॉटर हीटर इत्यादि जैसी चीज़ों** को पहचानने और ठीक करने में मदद करने के लिए, अपने “खतरों की जाँच” करना जारी रखें। नीचे दिए गए चार्ट का इस्तेमाल करके सूचीबद्ध करें कि आपको इन वस्तुओं को सुरक्षित करने के लिए क्या चाहिए और इसे कैसे करना है, के बारे में योजना बनाएँ। अधिकांश वस्तुओं को कैसे सुरक्षित किया जाए, इसके लिए मार्गदर्शन यहाँ दिया गया है EarthquakeCountry.org/step1.

वह आइटमें

जिन्हें सुरक्षित करना या हटाना है

स्थिति

कैसे

कौन

कब

[illegible]